

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik juga merupakan sarana untuk pendidikan jasmani dalam upaya meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelentukan, koordinasi, dan sebagainya. Selain itu juga sebagai sarana untuk penelitian para ilmu. Nomor dalam atletik yang sering diperlombakan antara lain nomor lari dan lompat. Nomor lari terdiri dari lari jarak pendek, jarak menengah, dan lari jarak jauh. Nomor lompat terdiri dari lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi galah.

Lompat jauh merupakan salah satu aktivitas pengembangan akan kemampuan daya gerak yang dilakukan, dari satu tempat ke tempat lainnya. Dalam lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu lompat jauh gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hang style*), dan gaya jalan di udara (*walking in theair*).

Lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya. Hal ini dikarenakan para siswa sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh, hal ini akan menyebabkan para siswa akan cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke 20 para

pelompat telah menggunakan gaya jongkok (*sail style*) yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung (*hang style*) dan gaya berjalan di udara (*Hitch kick style*) masih terlihat sampai sekarang. Oleh karena itu dapat disimpulkan dalam lompat jauh terdapat beberapa gaya, yaitu gaya jongkok, gaya menggantung, dan gaya berjalan di udara. Dalam melakukan lompat jauh perlu adanya teknik gerakan yang harus diperhatikan. Teknik lompat jauh bila dilihat dari teknik gerakannya dapat dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu awalan, bertumpu, melayang dan mendarat. Namun terkadang siswa dalam melakukan lompat jauh kurang memperhatikan teknik gerakan yang baik dalam melakukan lompat jauh.

Dalam pembelajaran atletik lompat jauh di Sekolah Dasar semua gaya hampir sama yang berbeda hanya pada saat melayang dan terdiri dari beberapa tahap. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat, koordinasi lengan/kaki. Kecepatan horizontal adalah salah satu parameter prestasi yang paling penting, karena adanya korelasi langsung antara kecepatan lari sprint dengan prestasi lompat jauh. Adapun sumbangan yang paling menonjol adalah dua pertiga jarak lompatan ditentukan oleh kecepatan si pelompat dalam melakukan awalan.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan hal yang sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh adalah kecepatan lari yang dilakukan oleh seseorang yang akan melakukan lompatan. Kecepatan lari sangat berpengaruh karena jika seorang pelompat ingin mendapatkan jarak lompatan yang

maksimal maka pelompat tersebut harus melakukan awalan lari secepat mungkin karena dengan berlari cepat maka dorongan badan ke depan akan semakin besar, sehingga pelompat bisa mendapatkan jarak lompatan yang maksimal. Selain kecepatan lari hal yang mempengaruhi prestasi lompat jauh adalah kekuatan otot tungkai, jika kekuatan otot tungkai besar kekuatannya, maka daya tolak yang dimiliki juga besar, si pelompat akan mendapatkan tolakan yang kuat dan hasil lompatan akan semakin jauh.

Didalam Standar Kompetensi Dasar SD terdapat materi tentang cabang atletik yaitu lompat jauh. Dalam Standar Kompetensi Dasar tersebut berbunyi siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh dimulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Di SDN 2 Bodaskarangjati sering diajarkan materi lompat jauh namun dalam pelaksanaannya siswa kurang memperhatikan teknik-teknik lompat jauh yang benar sehingga hasil yang dicapai kurang memuaskan. Siswa terkadang dalam melakukan teknik awalan kurang baik sehingga hasilnya juga kurang memuaskan. Dalam melakukan lari awalan terkadang siswa tidak sungguh-sungguh dan kecepatan lari kurang maksimal dan siswa pun cenderung kurang memaksimal kekuatan otot tungkai dalam melakukan tumpuan. Siswa kurang maksimal mengeluarkan tenaga / kekuatan tungkai yang dimilikinya sehingga berpengaruh terhadap lompatannya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, jika ingin mendapatkan hasil jarak lompatan yang maksimal dan mendapatkan hasil yang baik dalam lompat jauh, maka kecepatan lari harus tinggi dan kekuatan

otot tungkai harus besar karena kecepatan dan kekuatan otot tungkai sangat berpengaruh terhadap hasiln kemampuan lompat jauh. Namun apakah kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai juga berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati. Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian untuk membuktikan hal tersebut dengan judul “ Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V SDN 2 Bodaskarangjati”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka dapat diidentifikasikan permasalahan sebagai berikut.

1. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.
3. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.
4. Apakah kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai mempengaruhi kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh.
5. Kurang diperhatikannya teknik-teknik awalan dalam lompat jauh.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah diuraikan, maka peneliti membatasi masalah yang diteliti pada “Hubungan Antara Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa Putra Kelas V SDN 2 Bodaskarangjati”

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah di atas maka rumusan masalahnya yaitu :

1. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati ?
2. Apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati ?
3. Apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu :

1. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.
2. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.

3. Untuk membuktikan apakah ada hubungan antara kecepatan lari dan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDN 2 Bodaskarangjati.

#### **F. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat secara teoritis :
  - a. Mengembangkan ilmu pengetahuan olahraga khususnya atletik cabang lompat jauh.
  - b. Meningkatkan pengetahuan olahraga khususnya atletik cabang lompat jauh bagi siswa.
2. Manfaat secara praktis :
  - a. Meningkatkan kemampuan teknik lompat jauh bagi siswa.
  - b. Meningkatkan kemampuan siswa dalam olah raga lompat jauh.